



2013年 2月3日(日) 東北楽天ゴールデンイーグルス 春季キャンプ【仲里野球場】

野 手																	
A			B			C			D			E					
高	ラ	ポ	栴	中	河	牧	勸	三	川	神	榎	島	山	小	下	柿	北
須	ラ	ロ	田	川	田	田	野	好	口	保	本	井	本	山	妻	澤	川
4	127	140	32	56	99	5	60	2	98	133	36	50	52	65	39	51	63
8:00	アーリーワーク ※ジャージ可																
	各 自											バツティング(メイン) ※ユニフォーム		各自			
9:10	ホテルに戻り朝食																
10:35	グラウンド集合 ※アーリーに参加していない選手も含む																
10:45	セカンド W-UP ※全員																
11:00	ベースワーク																
11:20	CB ・ ベツパー																
11:35	投内連係																
11:50	シートノック																
12:10	ランチ																
12:40	ローテーション(一組15分×5) ※右カブM																
	A			B			C			D			E				
	4	127	140	32	56	99	5	60	2	98	133	36	50	52	65	39	
	メイン		Tee			守備			走塁			室内		コーチ指示			
	室内		メイン			Tee			守備			走塁					
	走塁		室内			メイン			Tee			守備					
	守備		走塁			室内			メイン			Tee					
	Tee		守備			走塁			室内			メイン					
	★ 練習後必ずコンディショニング経由で帰るようにして下さい ★																
	【備考】 <ul style="list-style-type: none"> ・ ユニフォーム/ホーム ・ #8/#62 ホテル出発 9:00 ・ #51 ホテル出発 10:30 																

藤田RC指示